


















日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) <small>たんぱく質</small>	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
8 水	ごはん	乳			米		589	お正月料理 にちなんだ 献立です。  
	牛乳		牛乳					
	あじのこうじやき 	あじ				塩 こうじ		
	きんぴらごぼう 	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さいりげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	しらたまご煮 	大豆 小麦 さば	かまぼこ	にんじん ほししいたけ だいこん はくさい こまつな	さとも しらたまだんご	しょうゆ かつおのもと さばうすけずり		
9 木	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳			パン さとう マーガリン	624	ハヤシシ チューは日 本独特の洋 風料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	オムレツ	卵 大豆	たまご			でん粉 さとう 油	塩 す	
	やさしいサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ (りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング		23.4	
	ハヤシシチュー	豚 小麦 大豆 乳 りんご 鶏	ぶたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ちゅうのうソース チャツネ スープストック ワイン		
10 金	ごはん	乳	牛乳		米		604	
	牛乳	乳	牛乳					
	マーボーはるさめ	豚 ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごま油 油 さとう でん粉	しょうゆ オイスターソース 塩 ちゅうかスープの素 トウバンジャン	21.4	
	えびしゅうまい 	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	油 パン粉 でん粉 さとう こむぎ粉	塩		
	ナムル	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
14 火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		594	
	牛乳	乳	牛乳					
	てりやきチキン	鶏 大豆	とりにく			さとう でん粉 水あめ	しょうゆ みりん す 塩 こしょう	
	スパゲティソテー	豚 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ パセリ	スパゲティ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ	27.9	
	ほうれんそうのスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン		
15 水	ごはん	乳	牛乳		米		581	さんまのみぞ れ煮は、骨ま でやわらかく 煮てあります。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのみぞれに 	小麦 大豆	さんま	だいこん	さとう でん粉	しょうゆ みりん 塩	24.8	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう はねぎ にんじん	さとも	さばうすけずり にぼし		
16 木	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		625	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ 	さけ 小麦 大豆	さけ		油 パン粉 こむぎ粉 でん粉	塩 こしょう	24.6	
	やさしいソテー	豚 鶏	ウインナー	キャベツ ほうれんそう	油	塩 こしょう コンソメスープ		
	トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ		
17 金	ごはん	乳	牛乳		米		605	
	牛乳	乳	牛乳					
	れんこんとひきにくの フライ	大豆 小麦 鶏 豚	ぶたにく とりにく	たまねぎ れんこん	でん粉 さとう パン粉 こむぎ粉 油	塩 こしょう	24.8	
	おひたし 	大豆 小麦	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ		
	のっぺいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しろねぎ こんにやく ほししいたけ	さとも でん粉	かつおのもと さばうすけずり しょうゆ さけ 塩		
20 月	ごはん	乳	牛乳		米		580	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばじゃが メンチコロッケ 	小麦 さば 大豆	さば みそ		じゃがいも パン粉 こむぎ粉 でんぶん 油	カレー粉 こしょう 塩	22.1	
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	とりだんごじる	大豆 ごま さば 小麦 豚 鶏	とうふ ぶたにく とりにく	こまつな ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	ごま油 パン粉 でん粉 さとう	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん		
21 火	ごはん	乳	牛乳		米		616	風邪に負け ないよう、 かつおをに んにく、しょう がに漬け込 みました。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのスタミナやき 	小麦 大豆	かつお	にんにく しょうが		しょうゆ みりん トウバンジャン	28.9	
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	だいこんのそぼろあん	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	油 さとう でん粉	さけ しょうゆ みりん わふうだしのもと		
22 水	ちゅうかめん	小麦			めん		629	おにまんは 鬼を封じ込 めて食べてし まえという願 いが込めら れているとい われています。
	牛乳	乳	牛乳	にんにく しょうが にんじん もやし しろねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン スープストック 塩 とんこつラーメンスープ		
	とんこつ ラーメンスープ 	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた					
	まつちゃおにまん	小麦 豚 大豆			さつまいも こむぎ粉 さとう 油	塩 まつちゃ	24.5	
	アーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆  
鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
23 木	ごはん				米		675 やいちゃんランチです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんの いそべあげ	小麦 さば 大豆	牛乳	くろはんべん あおのり		こむぎ粉 でん粉 油		
	おかかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏 豚)	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん		わふうドレッシング		
おやこに	大豆 小麦 鶏 卵	とりにく こおりとうふ ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ		さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと	27.3	
24 金	ごはん				米		658	
	牛乳	乳	牛乳					
	タンドリーちくわ	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		カレー粉 ちゅうのうソース		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ		ごま さとう		しょうゆ
ワンタンスープ	大豆 小麦 鶏 豚 ごま 卵	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんじん はくさい しょうが		こむぎ粉 でん粉 油 ごま油	塩 しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと	22.7	
いちごタルト	小麦 卵 乳 大豆	たまご	いちご		こむぎ粉 マーガリン さとう 生クリーム	塩		
27 月	せわりパン	小麦 乳 大豆				パン	598	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	小麦 豚 鶏 大豆 乳	ソーセージ チーズ			油 パン粉 こむぎ粉		
	しらすいりやきそば	豚 いか 小麦 りんご 大豆	ぶたにく いか しらす	にんじん キャベツ たまねぎ もやし はねぎ		ちゅうかめん あぶら		やきそばソース こしょう
とりにくとやさいの スープに	鶏 大豆 小麦	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん パセリ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう	27.1	
28 火	ごはん				米		607	
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくどんぶりのぐ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにやく 白ねぎ		さとう 油		しょうゆ さけ わふうだしのもと
	こまつなともやしの のりあえ	大豆 小麦 ごま	のり	こまつな もやし にんじん		ごま さとう		しょうゆ す
つみれじる	大豆 さば	いわし たら みそ	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが		でん粉 さとう	塩 かつおのもと さばうすけずり	26.1	
29 水	はんかんごはん				米		662	
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	りんご 小麦 乳 豚 大豆 鶏	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが りんご		じゃがいも 油		こしょう ちゅうのうソース チョップ カレーフレーク スープストック
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご			さとう		しょうゆ 塩
くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (ごま 小麦 大豆 鶏 豚)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		ナムルドレッシング		26.9	
30 木	メープルパン	小麦 乳 大豆				パン メープルシュガー	620	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりのオープンやき	鶏 大豆 小麦 乳	とりにく チーズ	パセリ		パン粉 さとう 油		しょうゆ 塩
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ		イタリアンドレッシング		
パンキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ		バター 生クリーム	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう	25.2	
31 金	ごはん				米		679	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば			油 でん粉		しょうゆ
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ		さとう ごまドレッシング		みりん しょうゆ
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん だいこん しろねぎ			にぼし さばうすけずり	25.9	

## 学校給食週間



今月は、全国学校給食週間があります。

焼津市では、**1月20日(月)~24日(金)**の1週間を

学校給食週間として、**地元の食材を活用した献立**を取り

あげます。これを機会に、身の回りで作られている食べ物や

昔の給食について知り、食べ物に感謝をしていただきましょう。

なまり節カレー さばの竜田揚げ 豚骨ラーメンスープ



かつおのスタミナ焼き しらす入り焼きそば

タンドリー竹輪

竹輪をカレー味の調味液に漬けてこんでから焼きます。



トマトと卵のスープ

やいちゃんランチです。

親子煮 黒はんぺんの磯辺揚げ  
おかかサラダ

さばじゃがメンチコロッケ



## 1月の食文化

1月7日の七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、さすずな(かい)、すすしろ(だいごん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。



鏡開きとお汁粉

正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。



小正月の小豆がゆ

昔のこよみで1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。

